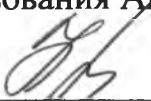


Согласовано
Исполняющий обязанности
начальника управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район


_____ Н.И. Покусаева

«28» 08 _____ 2023 г.
(экспертное заключение
от 28 августа 2023 года № 343/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ДАЙН»
директор Н.Н. Клоков

_____ Н.Н. Клоков
«28» _____ 2023 г.


Цикличное меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 7-11 лет сезон лето-осень

г. Апшеронск
2023 г.

ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	6,08	7,99	23,91	185,71	0,07	0,69	38,63	0,64	0,15	0,11	83,75	28,36	119,41	0,62	153,40	7,53	0,01	0,00	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	15,24	17,68	72,73	531,59	0,19	12,09	39,13	1,11	0,30	0,34	322,27	65,16	299,93	3,95	635,00	14,03	0,03	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,50	7,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,17	0,17	0,99	0,00	0,05	23,36	27,75	54,06	0,90	385,14	3,96	0,03	0,00	103	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06	86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИР25	115	9,47	8,11	13,48	165,31	0,07	0,21	0,02	4,29	0,02	0,12	63,44	32,10	143,10	1,14	237,06	95,87	0,40	0,01	234	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,23	0,01	32,82	151,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	805	22,12	23,09	122,29	796,07	0,44	19,01	0,33	7,16	0,10	0,36	188,82	119,97	388,22	6,51	1 637,82	109,33	0,47	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	8,42	7,96	24,00	230,42	0,12	7,70	2,89	2,36	0,26	0,73	24,50	25,84	184,92	3,36	249,50	6,45	0,11	0,02	ТТК 1	2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	9,70	8,19	41,23	307,55	0,12	10,53	2,89	2,36	0,26	0,73	38,70	28,24	189,32	3,72	270,80	18,45	0,11	0,02		
Всего за день:		47,06	48,97	236,26	1 635,22	0,75	41,63	42,35	11,63	0,66	1,42	549,79	213,37	877,46	14,17	2 543,62	141,81	0,61	0,03		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ****/ ОГУРЦЫ /	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО- КУПЕЧЕСКИ	150	3,80	4,30	27,60	142,50	0,10	0,21	0,02	1,36	0,06	0,04	46,80	23,36	150,53	0,95	107,94	0,13	0,04	0,02	ТТК 2	2023
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,48	15,86	8,69	216,85	0,14	0,09	44,20	2,69	0,02	0,08	16,71	16,98	113,50	1,82	152,19	5,65	0,04	0,00	271	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	545	17,35	20,56	77,55	544,69	0,42	4,35	44,22	4,44	0,08	0,16	104,11	63,14	302,43	3,89	585,93	17,78	0,08	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	0,90	4,70	11,40	74,50	0,02	2,00	0,00	1,58	0,00	0,02	22,41	12,92	28,71	0,85	210,40	3,50	0,01	0,00	ТТК 3	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,40	3,91	4,72	64,00	0,03	10,95	0,15	1,78	0,00	0,03	40,58	15,00	31,08	0,54	216,44	2,33	0,01	0,00	87	2017
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	150	13,91	8,05	27,34	237,00	0,11	1,79	0,21	3,34	0,00	0,11	27,07	45,00	142,00	1,40	230,30	5,43	0,10	0,02	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	1000	32,874	26,908	100,18	774,64	0,47	108,6	40,43	8,41	0	0,59	609,36	161,22	638,59	5,42	1586,94	32,14	0,19	0,02		
Полдник																					
ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	170	3,20	6,90	19,30	162,00	0,08	11,78	0,38	3,14	0,00	0,00	52,35	27,48	57,58	2,62	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 6	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	370	5,32	7,10	54,26	328,88	0,11	12,43	0,38	3,53	0,00	0,01	86,18	49,79	95,48	3,65	232,62	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		55,54	54,57	231,99	1 648,21	0,91	125,38	85,03	16,38	0,08	0,76	799,65	274,15	1 036,50	12,96	2 405,49	49,92	0,27	0,04		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,07	3,06	6,70	54,06	0,02	10,12	0,00	1,45	0,00	0,02	20,09	9,60	17,61	0,59	145,86	1,70	0,01	0,00	46	2017
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,59	0,08	28,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,51	19,58	78,84	574,32	0,28	27,74	4,32	8,16	0,00	1,07	189,88	78,55	343,41	6,50	1 193,59	13,81	0,17	0,02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,19	3,93	8,87	61,00	0,04	6,27	0,16	1,74	0,00	0,03	34,98	14,83	39,78	0,65	196,91	2,66	0,02	0,00	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,96	9,99	16,57	202,86	0,09	17,87	65,71	2,74	0,00	0,09	53,09	23,23	64,29	0,86	378,09	5,42	0,03	0,00	143	2017
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,36	12,29	12,13	199,64	0,06	0,61	22,20	2,30	0,08	0,12	66,20	33,50	149,33	1,19	387,71	97,58	0,40	0,01	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ *	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	840	21,22	27,38	102,32	754,82	0,32	41,20	88,08	8,19	0,08	0,31	192,06	99,95	310,59	8,21	1 508,31	109,46	0,47	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	8,33	9,98	18,60	215,09	0,12	11,80	0,50	1,49	0,08	0,16	42,07	39,41	150,08	2,22	627,50	8,88	0,09	0,01	ТТК 25	2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	11,228	11,315	42,95	335,35	0,19	13,13	0,91	1,88	0,08	0,33	173,27	61,41	259,68	3,03	807,9	13,38	0,09	0,01		
Всего за день:		50,96	58,28	224,11	1 664,49	0,79	82,07	93,31	18,23	0,16	1,71	555,22	239,92	913,68	17,74	3 509,80	136,65	0,73	0,04		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА /ЛОВИДЛО 150/10	160	10,76	14,48	29,70	258,75	0,07	1,18	41,44	0,42	0,19	0,19	114,92	23,78	151,31	1,11	172,13	1,51	0,04	0,03	ТТК 21	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	510	20,46	20,37	72,43	528,78	0,23	12,58	41,50	1,78	0,19	0,57	377,82	69,68	377,51	4,11	780,83	21,51	0,09	0,03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ****/ ОГУРЦЫ /	60	0,40	0,10	1,00	6,00	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,00	4,70	12,90	107,30	0,06	5,52	0,19	1,84	0,00	0,04	49,24	26,69	72,25	1,30	364,30	3,94	0,02	0,00	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	11,95	22,83	16,11	313,77	0,36	7,20	0,03	1,42	0,05	0,13	25,93	36,19	160,52	2,10	733,20	9,64	0,07	0,00	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	3,19	15,82	106,74	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,30	2,90	26,30	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	700	24,47	34,19	102,08	799,62	0,55	15,64	0,23	4,04	0,05	0,32	193,35	106,82	379,39	5,61	1 368,66	21,68	0,10	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 150/10	160	11,06	9,83	24,79		0,05	0,63	0,42	2,12	0,09	0,17	122,96	26,24	154,96	1,04	188,59	3,84	0,03	0,02	ТТК 4	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342 1	2017
Итого за прием пищи:	340	11,20	9,97	49,88	103,14	0,06	2,07	0,42	2,35	0,09	0,18	134,80	30,23	158,52	1,75	289,78	4,56	0,03	0,02		
Всего за день:		56,13	64,52	224,39	1 431,54	0,84	30,29	42,15	8,17	0,33	1,07	705,97	206,73	915,42	11,47	2 439,27	47,75	0,22	0,05		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,80	20,40	137,25	0,14	8,33	0,03	0,22	0,08	0,11	36,98	25,06	86,60	1,00	648,45	7,26	0,03	0,00	312	2017
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 90/15	105	9,99	11,08	12,35	160,13	0,08	1,51	19,43	3,41	0,00	0,07	67,00	21,37	128,49	0,66	217,00	95,52	0,40	0,01	239/ТТК20	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	525	16,16	16,33	75,17	484,77	0,30	13,73	19,46	4,45	0,08	0,22	122,72	60,32	243,85	2,97	1 005,34	103,50	0,43	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ Б/К С МОРКОВЬЮ****	60	0,90	3,06	5,55	53,88	0,01	11,89	0,00	1,27	0,00	0,02	31,35	9,61	20,37	0,40	169,92	1,64	0,01	0,00	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50	200	7,70	12,70	6,10	232,90	0,26	6,24	0,15	1,53	0,09	0,11	36,21	27,13	123,38	1,58	405,59	7,31	0,06	0,00	ТТК24	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	150	6,80	6,80	33,20	216,90	0,08	0,17	0,14	3,01	0,92	0,22	127,60	16,29	155,37	1,69	150,41	11,03	0,03	0,02	ТТК 21	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	13,32	0,00	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	860	26,02	28,37	102,18	828,11	0,50	34,22	40,29	6,40	1,01	0,44	472,66	101,73	536,72	5,01	1 506,62	19,98	0,10	0,02		
Полдник																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	355	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01		
Всего за день:		53,97	56,67	208,30	1 604,89	0,88	57,95	59,76	12,98	1,11	0,69	620,20	175,75	823,50	10,54	2 839,30	126,22	0,55	0,04		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МОСЛИ С МОЛОКОМ	205	11,11	8,35	40,27	206,52	0,23	1,49	1,56	0,13	1,80	0,21	164,12	70,76	239,27	1,56	306,87	10,50	0,00	0,00	179	2017
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	75	3,20	3,95	29,30	185,00	0,05	0,15	20,00	1,00	0,15	0,02	13,40	7,70	30,20	0,84	77,00	0,00	0,01	0,00	2	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,60	15,22	95,39	537,56	0,31	2,11	21,57	1,13	1,95	0,33	277,78	95,59	348,57	2,76	536,52	18,60	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,50	7,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	3,99	4,22	13,23	118,60	0,18	5,86	0,00	3,25	0,00	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	3,33	0,02	0,00	102	2017
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	2,66	5,01	12,47	132,60	0,04	18,47	48,00	0,60	0,18	0,06	79,52	25,71	51,71	1,52	477,90	5,50	0,02	0,00	322	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,82	7,43	15,88	167,82	0,06	0,48	39,00	2,69	0,00	0,08	27,95	19,50	98,26	0,80	179,16	7,65	0,07	0,00	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** /КЕФИР/	180	5,20	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	920	27,04	29,14	88,29	758,87	0,50	120,27	87,18	8,05	0,18	0,62	443,21	139,67	491,04	6,61	1 849,22	37,36	0,18	0,00		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	5,66	16,99	105,00	0,13	11,77	0,04	0,30	0,11	0,09	21,33	31,55	78,54	1,36	836,98	7,36	0,04	0,00	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4,42	5,07	6,89	104,95	0,09	0,34	0,02	4,28	0,01	0,09	45,82	46,35	185,71	1,54	332,76	95,20	0,40	0,01	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,65	3,19	15,82	106,74	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	445	11,07	14,13	49,58	362,67	0,25	12,58	0,07	4,58	0,12	0,28	167,43	102,64	350,27	3,68	1 356,30	110,66	0,44	0,01		
Всего за день:		56,71	58,49	233,26	1 659,10	1,06	134,97	108,82	13,76	2,25	1,23	888,41	337,90	1 189,89	13,05	3 742,04	166,62	0,63	0,01		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/****	60	0,80	0,10	5,10	15,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК 7	2023	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	3,60	4,40	20,70	156,00	0,12	9,68	0,59	1,45	1,22	0,26	57,38	34,51	154,36	2,32	657,46	16,01	0,07	0,01	ТТК 8	2023	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	90	7,45	10,96	15,92	202,91	0,09	0,49	0,05	2,97	0,00	0,11	24,76	29,11	158,86	2,31	198,96	4,08	0,08	0,01	294	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** СНЕЖОК	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	520	19,18	19,85	68,12	553,11	0,28	13,17	2,13	5,19	1,22	0,42	117,34	93,02	363,02	5,63	1 002,22	23,09	0,18	0,02			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,10	5,70	44,00	0,02	15,61	0,19	1,44	0,00	0,00	21,61	10,21	16,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 9	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,46	85,80	0,06	4,62	0,15	1,93	0,00	0,04	23,17	17,84	47,15	0,72	335,20	3,10	0,02	0,00	96	2017	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,51	14,76	34,97	331,71	0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05	0,04	223	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ**/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	890	27,64	27,74	117,27	821,94	0,32	24,82	40,46	4,52	0,25	0,50	605,84	124,48	637,25	4,13	1 258,28	18,36	0,07	0,04			
Полдник																						
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	150	6,10	8,10	24,40	198,20	0,12	1,40	0,05	1,05	0,09	0,12	108,15	34,48	133,17	1,35	266,17	10,44	0,01	0,00	305	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020	
Итого за прием пищи:	350	10,07	10,75	48,63	337,33	0,15	1,87	0,06	1,05	0,09	0,22	208,41	51,61	212,27	1,71	418,82	18,54	0,01	0,00			
Всего за день:		56,89	58,35	234,02	1 712,38	0,75	39,86	42,65	10,76	1,56	1,14	931,59	269,11	1 212,54	11,47	2 679,32	59,99	0,26	0,06			

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,21	0,06	12,33	54,77	0,02	1,75	0,73	2,80	0,00	0,03	22,16	15,33	25,55	0,50	120,42	2,41	0,02	0,00	75	2017
ПАСТА С КУРИЦЕЙ 120/80	200	14,10	16,00	21,10	279,10	0,10	1,87	0,08	1,04	0,06	0,15	184,75	25,72	178,18	1,45	242,02	8,62	0,05	0,02	ТТК 10	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,62	16,49	85,36	560,01	0,15	3,62	0,81	4,23	0,06	0,19	219,90	49,45	220,53	2,35	389,32	11,03	0,07	0,02		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,03	4,84	0,05	2,12	0,00	0,04	19,98	16,60	31,40	0,95	273,65	4,68	0,01	0,00	75	2017
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,05	4,43	9,30	92,60	0,02	0,32	0,01	1,78	0,09	0,03	21,08	5,73	24,12	0,35	38,66	1,27	0,00	0,00	113	2017
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,54	7,50	30,10	213,70	0,04	0,00	0,04	1,93	0,15	0,03	26,01	17,92	136,74	0,88	81,41	0,00	0,02	0,02	171.3	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 20/25	115	9,47	8,11	13,48	165,31	0,10	0,21	0,02	4,29	0,02	0,09	55,69	47,02	191,17	1,50	339,53	95,87	0,40	0,01	234	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	785	23,36	20,69	117,91	816,39	0,32	5,41	0,12	11,76	0,26	0,25	151,63	114,77	458,21	6,55	861,72	103,50	0,44	0,03		
Полдник																					
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7,10	9,20	13,10	209,50	0,30	5,70	0,40	0,34	0,05	0,12	29,45	34,94	139,22	1,82	591,00	8,70	0,07	0,00	ТТК 11	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	350	8,43	9,43	49,52	391,56	0,30	5,80	0,40	0,34	0,05	0,12	53,50	40,20	153,08	2,47	663,17	8,70	0,07	0,00		
Всего за день:		50,41	46,61	252,80	1 767,96	0,77	14,83	1,33	16,33	0,37	0,56	425,03	204,42	831,82	11,37	1 914,21	123,23	0,58	0,05		

4 день 2 недели

ДЕНЬ КУБАНСКОЙ КУХНИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	0,00	0,02	17,17	8,60	15,68	1,90	294,74	1,76	0,01	0,00	ТТК 12	2023
АЗУ	150	12,17	14,49	14,21	252,86	0,31	7,73	0,01	2,24	0,00	0,12	23,67	34,45	143,11	1,93	729,18	9,01	0,07	0,00	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	500	18,66	18,68	78,56	580,69	0,43	11,72	0,02	3,57	0,00	0,26	150,32	80,99	278,41	5,41	1 262,08	18,87	0,09	0,00		
Обед																					
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	60	0,70	2,50	7,40	51,90	0,02	6,31	0,15	1,50	0,00	0,02	19,90	8,67	14,36	0,87	144,75	1,78	0,01	0,00	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,20	4,10	12,90	88,40	0,05	11,74	0,21	1,95	0,00	0,05	53,27	26,74	50,95	1,20	428,11	5,28	0,03	0,00	ТТК 14	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	150	6,00	9,40	21,50	197,20	0,12	10,13	0,06	2,81	0,05	0,11	158,42	32,52	150,36	1,45	706,27	6,84	0,04	0,00	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,50	10,20	12,00	190,10	0,07	2,94	0,08	2,81	0,33	0,15	36,23	25,05	151,03	2,17	207,64	6,80	0,08	0,02	ТТК 16	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,30	0,10	20,20	89,50	0,01	44,00	0,08	0,00	0,00	0,03	12,98	3,15	1,53	0,27	6,02	0,00	0,00	0,00	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	770	25,17	26,96	116,05	817,09	0,42	75,12	0,58	10,93	0,38	0,42	299,50	120,23	445,03	8,56	1 611,69	22,94	0,17	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	29,73	205,18	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	ПП	2017
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,42	0,07	54,00	0,00	0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00	15	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	315	11,06	11,33	50,00	343,98	0,08	1,68	0,04	1,53	0,02	0,07	144,26	25,87	110,03	1,19	359,28	12,74	0,01	0,01		
Всего за день:		54,89	56,97	244,60	1 741,76	0,93	88,52	0,64	16,03	0,40	0,75	594,08	227,09	833,47	15,16	3 233,05	54,55	0,27	0,03		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/****	60	0,80	0,10	5,10	15,00	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	ТТК 7	2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,10	7,86	14,14	127,65	0,05	32,18	0,11	0,25	0,08	0,07	84,98	30,86	61,45	1,85	398,08	5,51	0,02	0,00	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,70	10,90	15,80	192,00	0,08	0,82	0,41	0,69	0,25	0,12	47,84	41,49	173,06	1,01	341,35	95,55	0,40	0,01	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	17,72	19,08	65,12	465,43	0,20	37,60	2,01	1,32	0,33	0,25	199,42	111,35	289,11	4,18	1 159,43	116,06	0,45	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ**** /ТОМАТЫ/	60	0,67	0,12	2,28	13,20	0,02	2,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,31	76,20	0,06	8,30	0,00	0,25	0,06	0,04	27,88	16,60	39,42	0,62	307,28	5,51	0,02	0,00	99	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	150	10,67	15,83	41,18	296,25	0,14	7,41	3,48	2,98	0,89	0,97	57,00	19,78	229,97	4,02	278,43	14,44	0,12	0,03	ТТК 19	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	0,00	0,01	7,04	3,64	7,35	0,16	40,22	0,60	0,00	0,00	ТТК 20	2023

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК***** КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	ПП	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АГРИКО СТАБИ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2020
Итого за прием пищи:	825	23,65	27,91	102,37	730,26	0,41	110,16	3,64	5,94	0,95	1,41	365,82	94,62	507,44	6,03	1 222,93	39,75	0,21	0,03		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,90	12,30	25,10	257,60	0,07	0,14	0,10	2,81	0,67	0,14	52,99	12,12	94,02	1,30	122,10	8,04	0,02	0,02	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8,04	12,44	50,19	360,74	0,08	1,58	0,10	3,04	0,67	0,15	64,83	16,11	97,58	2,01	223,29	8,76	0,02	0,02		
Всего за день:		49,40	59,43	217,68	1 556,43	0,69	149,34	5,75	10,30	1,95	1,81	630,07	222,08	894,13	12,22	2 605,65	164,57	0,68	0,06		

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	531,97	562,86	2 307,40	16 421,98	8,36	764,83	481,78	134,57	8,87	11,14	6 700,00	#####	9 528,42	130,14	27 911,73	#####	4,80	0,41		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	53,20	56,29	230,74	1 642,20	0,84	76,48	48,18	13,46	0,89	1,11	670,00	237,05	952,84	13,01	2 791,17	107,13	0,48	0,04		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	512,00	839,50	357,50